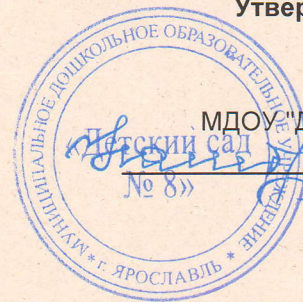


Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

2 сентября 2024 г.  
Ясли 12\_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *кофейный напиток, вода питьевая)	160	4,30	4,43	18,72	132,98	0,74
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	5,95	7,04	20,33	169,50	0,70
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	26	1,96	2,56	19,43	108,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>12,21</b>	<b>14,03</b>	<b>58,48</b>	<b>411,36</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	182	5,27	4,54	7,27	96,28	1,27
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>5,27</b>	<b>4,54</b>	<b>7,27</b>	<b>96,28</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *грудка куриная)	150/30	8,26	8,46	14,47	167,21	7,48
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	135	3,32	5,36	34,80	200,66	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *ококор свиной с/м, *сахари планировочные, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	75	9,31	18,09	14,84	259,84	0,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	49	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>23,61</b>	<b>32,23</b>	<b>90,75</b>	<b>748,01</b>	<b>8,12</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	85	14,47	7,75	3,45	141,73	0,62
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	24	0,73	0,05	1,52	9,39	0,97
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,76	3,84	0,00	50,42	0,10
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,10	0,00	12,03	48,50	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	24	1,96	0,24	12,00	58,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>21,02</b>	<b>11,88</b>	<b>29,00</b>	<b>308,21</b>	<b>1,71</b>
<b>Всего</b>				<b>62,11</b>	<b>62,68</b>	<b>185,50</b>	<b>1 563,86</b>	<b>12,54</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

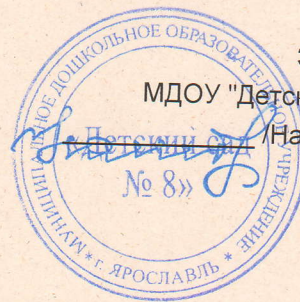
МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

2 сентября 2024 г.

Сад 12\_3



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,38	6,10	18,18	150,05	0,62
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *кофейный напиток, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,62	3,73	15,52	111,05	0,62
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	19	1,46	1,90	14,46	81,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>10,46</b>	<b>11,73</b>	<b>48,16</b>	<b>342,12</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	163	4,73	4,08	6,53	86,46	1,14
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>4,73</b>	<b>4,08</b>	<b>6,53</b>	<b>86,46</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *грудка куриная)	180/30	7,23	7,63	12,62	148,16	6,52
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	120	2,93	4,99	30,71	179,42	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *окорок свиной с/м, *яйцо столовое 1 категория)	65	8,09	15,73	12,84	225,47	0,55
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,85	35,38	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	46	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>21,65</b>	<b>28,75</b>	<b>86,22</b>	<b>690,43</b>	<b>7,07</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	75	12,27	6,22	2,92	116,92	0,53
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	18	0,54	0,04	1,13	6,98	0,72
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,73	3,80	0,00	49,94	0,10
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,07	0,00	9,01	36,27	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	27	2,19	0,27	13,47	65,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>18,80</b>	<b>10,33</b>	<b>26,53</b>	<b>275,39</b>	<b>1,37</b>
<b>Всего</b>				<b>55,64</b>	<b>54,89</b>	<b>167,44</b>	<b>1 394,40</b>	<b>10,82</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.